

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ TAGOZAT

2024. 05. 27.–2024. 06. 02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Karamellás tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:348 ZS: 9,2    TZS: 4,5    FH: 11,1 SZH:52,3    CK:27,6    SÓ: 0,81</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 213 ZS: 3,4    TZS: 1,9    FH: 9,9 SZH: 35,1    CK: 9,4    SÓ: 0,81</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 237 ZS: 4,9    TZS: 1,4    FH: 7,1 SZH: 37,3    CK: 8,2    SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Zsúrkenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 290 ZS: 6    TZS: 3,1    FH: 10,3 SZH: 47,7    CK: 21,5    SÓ:0,83</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 242 ZS: 7,2    TZS: 3,8    FH: 9,3 SZH: 33,5    CK: 7,8    SÓ: 1,13</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD A	<p>Tejfölös zöldbaleves Tarhonyás hús Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:702 ZS: 31,4    TZS: 8,3    FH: 27,6 SZH:75,3    CK:15,7    SÓ: 0,77</p>	<p>Hamisgulyás Sertésfasírt kölessel Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Túró rudi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 609 ZS: 25,9    TZS: 10,6    FH: 22,5 SZH: 68,4    CK: 21,2    SÓ: 1,95</p>	<p>Csirkeraguleves Mákos guba Vaníliás öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 793 ZS: 17,3    TZS: 4,9    FH: 32,2 SZH: 120,5    CK: 63,3    SÓ: 1,95</p>	<p>Tojásleves Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tartármártás Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10</p> <p>EN: 805 ZS: 37,7    TZS: 6,4    FH: 24,5 SZH: 90,1    CK: 18,3    SÓ:2,33</p>	<p>Meggyleves Vegetáriánus zöldséggolyó Tört burgonya Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 561 ZS: 14,1    TZS: 1,8    FH: 17,7 SZH: 84,6    CK: 37    SÓ: 1,68</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD B	<p>Tejfölös zöldbaleves Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:795 ZS: 43,9    TZS: 6,5    FH: 33,7 SZH:58,4    CK:11,5    SÓ: 1,45</p>	<p>Hamisgulyás Mézes mustáros csirkeragu Párolt rizs Túró rudi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 737 ZS: 24,6    TZS: 7,3    FH: 28,4 SZH: 98,5    CK: 24,6    SÓ: 0,7</p>	<p>Csirkeraguleves Burgonyás tészta Cékla savanyúság Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 620 ZS: 15    TZS: 1,8    FH: 26 SZH: 91,2    CK: 19,9    SÓ: 2,52</p>	<p>Tojásleves Sertéspörkölt Gyöngybabfőzelék Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 768 ZS: 34,2    TZS: 8,6    FH: 33,9 SZH: 77,4    CK: 12,8    SÓ:0,98</p>	<p>Meggyleves Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 833 ZS: 33,5    TZS: 10,4    FH: 19,7 SZH: 114,1    CK: 37,3    SÓ: 1,88</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:225 ZS: 9,2    TZS: 0,2    FH: 7,8 SZH:26,2    CK:0,4    SÓ: 1,22</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 238 ZS: 9    TZS: 3,2    FH: 7,2 SZH: 29,9    CK: 0,8    SÓ: 1,31</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 215 ZS: 7,4    TZS: 4    FH: 9,3 SZH: 26,8    CK: 0,4    SÓ: 1,14</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 196 ZS: 4,4    TZS: 1,5    FH: 8,8 SZH: 29    CK: 1,5    SÓ:1,49</p>	<p>Barackos joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 253 ZS: 4,3    TZS: 2,5    FH: 9,4 SZH: 43,2    CK: 15,4    SÓ: 0,68</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) \*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ TAGOZAT

2024. 06. 03.–2024. 06. 09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Briós  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:291 ZS: 7,4 TZS: 4,1 FH: 10,7 SZH:44,9 CK:16,4 SÓ: 0,61	Gyümölcs tea Sajtkrém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 209 ZS: 4,3 TZS: 2,7 FH: 6,9 SZH: 35,1 CK: 9,7 SÓ: 1,13	Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém Zsemle  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 250 ZS: 3,5 TZS: 1,9 FH: 9,7 SZH: 42,9 CK: 13,4 SÓ: 0,66	Kakaós tej Teavaj Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 372 ZS: 13,5 TZS: 8,2 FH: 10,4 SZH: 48,1 CK: 22,4 SÓ:0,79	Gyümölcs tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 219 ZS: 4,7 TZS: 1 FH: 6,3 SZH: 34,5 CK: 8,8 SÓ: 1,01	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Zöldség leves Sült virsli Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:500 ZS: 21,9 TZS: 7,8 FH: 17,2 SZH:54,1 CK:3,3 SÓ: 2,51	Tarhonyaleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Túró desszert  <u>Allergének:</u> 1,6,7,12 EN: 563 ZS: 27,9 TZS: 12,4 FH: 22,4 SZH: 51,7 CK: 12,8 SÓ: 3,62	Paradicsomleves Rántott csirkemell Zöldséges bulgur Vitaminsaláta  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 838 ZS: 16,4 TZS: 2,2 FH: 40,3 SZH: 123,7 CK: 30,2 SÓ: 1,36	Zellerkrémleves Pírtott zsemlekocka Lecsós sertésragu Párolt rizs  <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 688 ZS: 28,1 TZS: 8,7 FH: 24,2 SZH: 81,7 CK: 8,1 SÓ:1,78	Bableves Sajtos tejfőlés Spagetti Alma  <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 720 ZS: 27,1 TZS: 11 FH: 30,2 SZH: 86,8 CK: 15,4 SÓ: 1,05	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Zöldség leves Baconös csirkemáj Párolt rizs Házi vegyes saláta  <u>Allergének:</u> 1,12 EN:611 ZS: 18,2 TZS: 4,4 FH: 30,6 SZH:79,5 CK:13 SÓ: 1,77	Tarhonyaleves Borsos sertéstokány Galuska Csemegeuborka Túró desszert  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12 EN: 804 ZS: 32,7 TZS: 12,3 FH: 29 SZH: 94,6 CK: 14,4 SÓ: 2,44	Paradicsomleves Húsos rakott penne  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 653 ZS: 27,8 TZS: 7,9 FH: 25,5 SZH: 73,6 CK: 24,6 SÓ: 0,48	Zellerkrémleves Pírtott zsemlekocka Grillfűszeres csirkemell Burgonyapüré Uborkasaláta  <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 544 ZS: 13,3 TZS: 4,2 FH: 35,4 SZH: 64 CK: 8,2 SÓ:1,8	Bableves Tejbedara Kakaós szórat Alma  <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 539 ZS: 10,2 TZS: 3,5 FH: 19,6 SZH: 85,2 CK: 43,7 SÓ: 0,72	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Alma  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:232 ZS: 6,6 TZS: 4,1 FH: 5,7 SZH:36,5 CK:11,1 SÓ: 0,93	Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN: 227 ZS: 6,7 TZS: 1,7 FH: 8,4 SZH: 31,6 CK: 1,3 SÓ: 1,36	Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 212 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,3 SZH: 26,1 CK: 0,4 SÓ: 1,13	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN: 210 ZS: 7,1 TZS: 2,6 FH: 8,3 SZH: 26,8 CK: 0,5 SÓ:1,43	Barackos joghurt Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 253 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 9,4 SZH: 43,2 CK: 15,4 SÓ: 0,68	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szézámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia); kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) \*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG  
TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ TAGOZAT

2024. 06. 10.–2024. 06. 16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea Pizzás csiga  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:187 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 3,5 SZH:26,7 CK:9,3 SÓ: 0,7	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 292 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH: 51,4 CK: 26,4 SÓ: 0,93	Tejeskávé Kuglóf  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 347 ZS: 7,6 TZS: 4,3 FH: 10,4 SZH: 55,7 CK: 28,2 SÓ: 0,64	Gyümölcsstea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10 EN: 211 ZS: 3,2 TZS: 0,4 FH: 9,4 SZH: 34,5 CK: 8,7 SÓ:0,99	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 227 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,9 SZH: 34,5 CK: 8,4 SÓ: 0,86	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Húsleves Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Főtt burgonya fél adag  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:485 ZS: 12,8 TZS: 9,7 FH: 24,4 SZH:63,9 CK:27,7 SÓ: 1	Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 605 ZS: 16,7 TZS: 2,9 FH: 23,2 SZH: 83,2 CK: 23,8 SÓ: 1,64	Almalé 100%-os Zöldséges rizseshús Csemegeuborka  <u>Allergének:</u> 10,12 EN: 646 ZS: 23,8 TZS: 6 FH: 20,9 SZH: 85,9 CK: 27,2 SÓ: 1,54	Frankfurti leves Túrótöltelkes gombóc Porcukor szórát Őszibarack  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 966 ZS: 25,2 TZS: 6,8 FH: 26,2 SZH: 155,5 CK: 38,3 SÓ:2,86	Újhagymás burgonyakrémleves Vegetáriánus bolognai ragu Spagetti Sajt szórát  <u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12 EN: 667 ZS: 18 TZS: 6,3 FH: 33,2 SZH: 87,9 CK: 15,2 SÓ: 0,99	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Húsleves Paradicsomos tonhalas Penne tészta Sajt szórát  <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,12 EN:615 ZS: 17,1 TZS: 5,3 FH: 39 SZH:76,1 CK:9,6 SÓ: 2	Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Pritaminos csirkevagdalt Párolt rizs Csalamádé Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 646 ZS: 22,2 TZS: 3,2 FH: 23,4 SZH: 86,1 CK: 12,6 SÓ: 2,5	Almalé 100%-os Rakott burgonya Csemegeuborka  <u>Allergének:</u> 3,6,7,10,12 EN: 636 ZS: 25,5 TZS: 10,5 FH: 18 SZH: 67,7 CK: 27,8 SÓ: 2,69	Frankfurti leves Lekváros bukta Őszibarack  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 461 ZS: 18,5 TZS: 6,4 FH: 12,6 SZH: 60,1 CK: 24,2 SÓ:1,3	Újhagymás burgonyakrémleves Rántott karfiol Petrezselymes rizs Remoulade mártás  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 776 ZS: 28,5 TZS: 5,7 FH: 17 SZH: 110,5 CK: 10 SÓ: 2,4	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:226 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,8 SZH:26,3 CK:0,4 SÓ: 1,26	Paprikás szalámi Margarin Zsemle Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1 EN: 245 ZS: 8,9 TZS: 3,2 FH: 8 SZH: 31,2 CK: 0,8 SÓ: 1,24	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN: 233 ZS: 9,3 TZS: 3,4 FH: 8,1 SZH: 27,6 CK: 1 SÓ: 1,38	Vajkrém napraforgómaggal Császárszemle Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 262 ZS: 12,3 TZS: 6,5 FH: 6,2 SZH: 31,5 CK: 2,5 SÓ:1,03	Mese fit Detki keksz Alma  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 267 ZS: 8,9 TZS: 4,1 FH: 4,2 SZH: 41 CK: 20,9 SÓ: 0,21	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) \*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

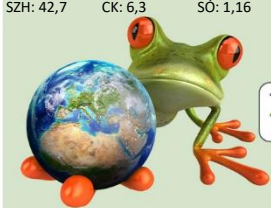
Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ TAGOZAT

2024. 06. 17.–2024. 06. 23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Kakaós csiga  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:318 ZS:14 TZS:8 FH:9,6 SZH:37,9 CK:20,4 SÓ:0,6	Gyümölcsstea Vajas pogácsa  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:197 ZS:3,4 TZS:1,6 FH:4,4 SZH:36,5 CK:11,4 SÓ:0,35	Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:214 ZS:3,6 TZS:2,1 FH:9,2 SZH:34,4 CK:9,2 SÓ:0,81	Tej Margarin Szamóca extra dzsem Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:284 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:47,7 CK:22,7 SÓ:0,93	Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:224 ZS:4,5 TZS:0,9 FH:6,5 SZH:35,9 CK:9,4 SÓ:1,04	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD A	Zöldségregléves Leves gyöngy Sertéspörkölt Szarvacska tészta Cékla savanyúság  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10 EN:702 ZS:27,4 TZS:8,2 FH:29 SZH:82,8 CK:12,6 SÓ:1,91	Kertészleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:606 ZS:20,2 TZS:5 FH:20,9 SZH:80,5 CK:26,3 SÓ:1,66	Almás szilvakerémléves Zöldséges csirkevagdalt Párolt rizs Káposztasaláta Piskóta szelet  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12 EN:806 ZS:22,6 TZS:5,7 FH:24,9 SZH:126,7 CK:50,7 SÓ:1,66	Daragaluska leves Füstölt főtt húskockák Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:587 ZS:18,7 TZS:4,1 FH:31,5 SZH:73 CK:11,7 SÓ:3,26	Hamisgulyás Aranygaluska Vaníliás öntet  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN:853 ZS:21,2 TZS:7,1 FH:17,5 SZH:145,9 CK:56,8 SÓ:1,25	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD B	Zöldségregléves Leves gyöngy Sertésbrassói Cékla savanyúság  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:786 ZS:34,5 TZS:11,7 FH:27,5 SZH:82,5 CK:9,8 SÓ:2,45	Kertészleves Tejfölös sertészelet Pritaminos rizs  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:530 ZS:21,4 TZS:7,5 FH:31,9 SZH:51,4 CK:3,7 SÓ:1,03	Almás szilvakerémléves Paprikás burgonya virslivel Káposztasaláta Piskóta szelet  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12 EN:689 ZS:23,5 TZS:10,6 FH:18,1 SZH:98,6 CK:50,2 SÓ:2,7	Daragaluska leves Panírozott parajos halfilé Zöldséges bulgur Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,12 EN:641 ZS:19,8 TZS:2,2 FH:22 SZH:85,8 CK:13,1 SÓ:2	Hamisgulyás Káposztás tészta  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:542 ZS:11 TZS:1,3 FH:14,7 SZH:92,9 CK:25,5 SÓ:0,44	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:200 ZS:6,7 TZS:4,1 FH:5,5 SZH:27,9 CK:1,6 SÓ:0,97	Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Kigyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:207 ZS:7,2 TZS:3,8 FH:9,2 SZH:26,1 CK:0,6 SÓ:1,08	Olasz felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN:250 ZS:8,8 TZS:3,1 FH:8,7 SZH:31,8 CK:1,3 SÓ:1,33	Baromfi párizsi Margarin Császárszemes Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:238 ZS:9,1 TZS:3,1 FH:8,4 SZH:30,8 CK:1,7 SÓ:1,37	Kockasajt Kifli Nektarin  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:266 ZS:6,6 TZS:4 FH:7,5 SZH:42,7 CK:6,3 SÓ:1,16	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktóz); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) \*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarországi szakmai ajánlásával jött létre.

# ÉTLAP

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ TAGOZAT

2024. 06. 24.–2024. 06. 30.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	NYÁRI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	NYÁRI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	NYÁRI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	NYÁRI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	NYÁRI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	NYÁRI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	NYÁRI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	NYÁRI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	NYÁRI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	NYÁRI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZZONNA	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) \*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.